



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de
la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la
Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA:

Br. Victoria Curi Mesaico

ASESOR:

Mgtr. Dennis Fernando Jaramillo Ostos

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ – 2017

Página del jurado

Mgtr. Elvira Emperatriz León Torres
Presidente

Mgtr. Darien Rodríguez Galán
Secretario

Mgtr. María Soledad Mañaccasa Vásquez
Vocal

Dedicatoria

A mi padre celestial y a todas las personas contribuyeron a ser realidad el presente trabajo de investigación, gratificándome el esfuerzo, brindándome sugerencias, aportes y apoyo moral constante.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, por permitirme conseguir el grado de Licenciada. Al profesor, Dennis Jaramillo Ostos, quien me orientó en el desarrollo de este proyecto.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Victoria Curi Mesaico, estudiante del Programa de Complementación Académica Magisterial de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI 80651538, pongo a vuestra disposición esta tesis titulada Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa N.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016; declaro bajo juramento:

La tesis es de mi autoría.

He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.

La tesis no ha sido autoplagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 24 de abril de 2016

Victoria Curi Mesaico

D.N.I. 80651538

Presentación

Señores miembros del jurado calificador:

En cumplimiento a las normas del Reglamento de Elaboración y Sustentación de Tesis de la Universidad César Vallejo, se pone a vuestra consideración la investigación titulada Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016, con el propósito de optar el título profesional de licenciada en Educación.

Esta investigación tuvo como objetivo conocer cuál es el nivel de alimentación en los estudiantes de sexto grado de educación primaria. Y a partir del resultado, sugerir medidas que mejoren la alimentación de los estudiantes.

Esta tesis está dividida en seis capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la universidad. En el capítulo I, se indica el planteamiento del problema. En el capítulo II, se registra el marco referencial. En el capítulo III, se considera variables. En el capítulo IV, se explica el marco metodológico. En el capítulo V, se presenta los resultados. Por último, en el capítulo VI, se menciona la discusión, las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

La autora.

Indice

	Pág.
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Indice	vii
Lista de tablas	x
Lista de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv
I. Planteamiento del problema	15
1.1. Realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación, relevancia y contribución	18
1.4.1. Justificación teoría	18
1.4.2. Justificación práctica	19
1.4.3. Justificación metodológica	19
II. Marco referencial	20

2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Antecedentes nacionales	21
2.1.2. Antecedentes internacionales	23
2.2. Marco teórico	24
2.2.1 Hábitos alimentarios	24
2.2.2 Alimentación en la edad escolar	26
2.2.3 Alimentos saludables	27
2.2.4. Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios	29
III. Hipótesis y variables	31
3.1. Hipótesis	32
3.2. Identificación de variable	32
3.3. Descripción de variable	32
3.3.1. Definición conceptual	32
3.3.2. Definición operacional	32
3.4. Operacionalización de variable	33
IV. Marco metodológico	34
4.1. Tipos y diseño de investigación	35
4.2. Población, muestra y muestreo	35
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
4.4. Validación y confiabilidad del instrumento	37
4.5. Métodos de análisis e interpretación de datos	39
4.6. Aspectos éticos	39
V. Resultados	40
5.1. Descripción de los resultados	41
VI. Discusiones	48
VII. Conclusiones	52

VII. Recomendaciones	55
Apéndices	59
Apéndice 1. Matriz de consistencia	60
Apéndice 2. Ficha de encuesta	62
Apéndice 3. Validaciones de expertos	63
Apéndice 4. Base de datos	72
Apéndice 5. Análisis estadístico de la prueba piloto	77
Apéndice 6. Documento de aprobación de la institución educativa	79

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable hábitos alimentarios	33
Tabla 2. Población de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria	36
Tabla 3. Muestra de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria	37
Tabla 4. Jurados expertos	38
Tabla 5. Resultados de la confiabilidad de hábitos alimentarios	38
Tabla 6. Niveles de confiabilidad	39
Tabla 7. Percentiles de las puntuaciones en las dimensiones de la variable hábitos alimenticios para obtener la baremación	41
Tabla 8. Distribución de frecuencia según su nivel de hábitos alimenticios	41
Tabla 9. Distribución de frecuencia según sus niveles de la variedad y calidad de los alimentos	42
Tabla 10. Distribución de frecuencia según sus niveles de la comida como momento de encuentro familiar	43
Tabla 11. Distribución de frecuencia según sus niveles en fijar un horario estable para las comidas	44
Tabla 12. Distribución de frecuencia según sus niveles de la participación, preparación y elaboración de las comidas	45
Tabla 13. Distribución de frecuencia según sus niveles para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables	46

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Niveles de hábitos alimenticios	41
Figura 2. Niveles de la variedad y calidad de los alimentos	42
Figura 3. Niveles de la comida como momento de encuentro familiar	43
Figura 4. Niveles para fijar un horario estable para las comidas	44
Figura 5. Niveles de la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas	45
Figura 6. Niveles para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables	46

Resumen

Esta investigación titulada Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016, tiene como propósito determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria.

La metodología empleada para la elaboración de esta tesis está relacionada al enfoque cuantitativo. Por lo tanto, es una investigación sustantiva que se ubica en el nivel descriptivo. El diseño de la investigación ha sido el descriptivo simple. Donde la población estudiada fue de 210 estudiantes y la muestra, de 136 estudiantes. Asimismo, se utilizó la técnica de encuesta, de tipo cuestionario, para obtener información respecto a los hábitos alimentarios en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la citada institución.

El resultado obtenido en cuanto a hábitos alimenticios demuestra que el 47% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto; el 45%, en un nivel regular y el 8%, en un nivel bajo. En ese sentido, esta medición indica que los estudiantes no se están alimentando adecuadamente por desconocimiento en la selección de los alimentos.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, variedad y calidad de los alimentos.

Abstract

The research, which is titled: eating habits of students of 6th grade of primary school N.º 146 his holiness Juan Pablo II of the Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016. The purpose of this research is to determine the dietary habits of students of 6th grade of primary education N ° 146 institution His Holiness Juan Pablo II of the Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

The methodology used in the preparation of this thesis was related to the quantitative approach. It is a research substantive is located at the descriptive level. The research design has been the simple descriptive. The population was 210 students and sample of 136 students from sixth grade of primary education in the educational institution N ° 146 His Holiness Juan Pablo II, of the Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016. We used the technique of survey, which made use as a questionnaire type instrument for information with respect to the level of physical activity in students of the sixth grade of primary education.

The results obtained in terms of the 47 dietary habits of students in sixth grade of primary education in the educational institution no. 146, they are at a high level, 45 of sixth grade students are at a regular and 8 students are at a low level. I.e. students not be are feeding properly due to ignorance in select food.

Key words: food habits, variety and quality of food

Introducción

La presente investigación es importante porque permite conocer los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes, lo cual es necesario tanto para los padres como para los docentes, ya que la alimentación es un acto biológico que se encuentra condicionado social, cultural y económicamente.

En tal sentido, el informe final de investigación está dividido en seis capítulos:

En el capítulo I, se describe la realidad problemática; enseguida se ofrece la formulación del problema, la justificación y los objetivos.

En el capítulo II, se registran el marco referencial, los antecedentes del estudio, marco teórico y la perspectiva teórica.

En el capítulo III, se precisan los aspectos de la variable estudiada y la forma en que se operacionaliza la variable.

En el capítulo IV, se explican el marco metodológico, la metodología empleada, el tipo de estudio, el diseño de investigación, la población, muestra y muestreo, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación, confiabilidad del instrumento, los procedimientos de recolección de datos y métodos de análisis de interpretación.

El capítulo V presenta los resultados, los cuales responden a los objetivos de la investigación. Por último, en el capítulo VI, se ubican las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

I. Planteamiento del problema

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, se puede observar que las familias tratan de alimentar a sus hijos muchas veces con alimentos que no son adecuados, ya que por la oferta y demanda consumen productos que la mayoría son ricos en grasas, azúcares y sal.

La Organización Mundial de la Salud señala que la publicidad influye en la elección de los alimentos de los niños, ya que ellos se dejan llevar por lo que miran y consumen productos sin valor nutricional que tienen grandes cantidades de grasas saturadas, sales y azúcares. Consumir esto genera diversas enfermedades que perjudican la salud y ocasionan el incremento de problemas crónicos en la población infantil y escolar (Ministerio de Salud [MINSA], 2015 p. 26).

Hoy en día, en nuestro país enfrentamos dos problemas en el área de la nutrición humana: la desnutrición y la obesidad infantil, debido a la falta de concientización de la población a consumir los alimentos de forma balanceada. El sueldo mínimo y la falta de trabajo influyen en la canasta familiar. No es suficiente el tener conocimiento de cómo alimentar bien a nuestros hijos cuando el salario no alcanza para conseguir alimentos nutritivos. Para reducir esta problemática, el Estado debería de presentar propuestas concretas de solución a la situación del bienestar de la alimentación de nuestra población.

Para Serafín (2012), los padres y la escuela deben de presentar buenos modelos de alimentación a sus hijos (p. 23). De acuerdo el autor, la alimentación se debe dar en el hogar y en la escuela para que los estudiantes tengan una alimentación saludable.

En la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016, durante mi labor pedagógica he podido vivenciar que el problema se encuentra escrito en el PEI, Plan Anual de Trabajo y están integrado en las unidades de aprendizajes. Pero los maestros no ejecutan a cabalidad los temas propuestos sobre hábitos alimentarios. Asimismo, la familia no muestra importancia hacia los hábitos alimentarios de sus hijos. Por lo tanto, es importante darle a conocer a los estudiantes y padres sobre el valor nutricional de

los alimentos para enseñar a seleccionar su alimentación, ya que repercute en la salud integral del estudiante.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de hábitos alimentarios que tienen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de variedad y calidad de los alimentos que consumen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016?

¿Cuáles es el nivel de la dimensión momentos donde se propician los alimentos a los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016?

¿Cuál es el nivel de la dimensión horario estable para las comidas a los estudiantes 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016?

¿Cuál es el nivel de la dimensión participación en la preparación de sus alimentos que consumen los estudiantes 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016?

¿Cuál es el nivel de la dimensión evitar las recompensas o sobornos que reciben para consumir sus alimentos los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

1.3.2. Objetivos específicos

Describir el nivel de la dimensión variedad y calidad de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Describir el nivel de la dimensión momentos donde se propicia los alimentos a los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Describir el nivel de la dimensión horario estable para las comidas a los estudiantes 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Describir el nivel de la dimensión participación, de los estudiantes que consumen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Describir el nivel de la dimensión recompensas o sobornos de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

1.4. Justificación, relevancia y contribución

1.4.1. Justificación teoría

La presente investigación se justifica teóricamente porque brinda aportes al campo científico. Siguiendo el pensamiento de Heidegger, podría mencionarse que estamos inmersos en una sociedad cada vez más superficial, más inauténtica y menos comunicativa, donde incluso suplantamos el diálogo con los otros. Sin

embargo, la comunicación familiar es un factor importante ya que es la base para un desarrollo normal y equilibrado.

1.4.2. Justificación práctica

Se plantea explorar e investigar la problemática en cuanto a los hábitos alimentarios. De esta manera, en la institución educativa se hará el efecto multiplicador con los docentes al considerar como un tema específico para los estudiantes y también darles charlas a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios adecuados, una alimentación sana, saludable y así evitar enfermedades que hoy en día afectan a la gran mayoría de la población.

1.4.3. Justificación metodológica

El estudio brinda procesos metodológicos a través de la identificación del diseño de investigación y los instrumentos de evaluación, los cuales, luego de ser validados pueden servir para posteriores estudios con otras variables o contexto. La problemática observada debe ser tratada a tiempo y, también debe verse la importancia del rol de los docentes y su compromiso para orientar a los padres en el conocimiento de los alimentos balanceados y su valor nutricional para conseguir el crecimiento y desarrollo físico e intelectual de sus estudiantes.

II. Marco referencial

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Rojas (2010) presentó la tesis titulada Publicidad televisiva y consumo de alimentos no saludables en alumnos del nivel primario de la institución educativa n.º 7072 San Martín de Porres, distrito de Villa El Salvador. En dicha investigación plantea que el sobrepeso y la obesidad de los niños son al parecer promovidos por el exceso de exposición a la publicidad de alimentos no saludables a través de la televisión. En su estudio, el autor se propuso precisamente establecer si existía relación entre la publicidad televisiva y el consumo de alimentos catalogados como no saludables por la presencia de grasas, azúcar y sal en alumnos del nivel primario. Esta investigación fue descriptiva y buscó establecer una asociación cruzada entre las variables. La muestra en la que se aplicó el estudio fue seleccionada por conveniencia y la conformaron 120 niños y niñas entre 9 y 12 años de edad. Se aplicaron dos encuestas debidamente validadas por el método de juicio de expertos. Asimismo, se contó con una prueba piloto en una muestra similar, donde se aplicó cada instrumento para conocer el tiempo de consumo de televisión y para identificar la cantidad y calidad de consumo de alimentos no saludables. La encuesta se desarrolló en una misma fecha contando con el consentimiento informado firmado por los padres de familia. En esta investigación se obtuvo como resultado:

Se determinó que los estudiantes consumen un promedio un mínimo de 7 horas diarias de televisión y que los programas más sintonizados eran los que se dirigían a los mayores de 14 años. Entre estos programas los productos alimenticios más publicitados eran las bebidas azucaradas, así como las galletas.

Asimismo, se observó que el 91 % de los estudiantes gastaba sus propinas sobre todo en los productos difundidos en la publicidad televisiva como son las bebidas azucaradas y galletas. Se pudo observar una asociación significativa entre los alimentos no saludables más vistos y el consumo de alimentos no saludables. Entre las razones por las que estos estudiantes compraban alimentos no

saludables la mayoría declaró que estos productos habían sido los que vieron en televisión. En conclusión, se estableció una relación estrecha entre la publicidad de la televisión y el consumo de alimentos no saludables en alumnos de primaria.

Asimismo, Cuadro (2014) desarrolló la tesis titulada Los hábitos de alimentación del segundo grado de la institución educativa Luis Subauste del Río, Huaral. Tuvo como objetivo conocer el nivel de hábitos de alimentación en los estudiantes del segundo grado de dicha institución. La investigación se desarrolló bajo un diseño descriptivo y la muestra estuvo conformada por 25 estudiantes. Asimismo, para obtener la información requerida, previamente, se demostró la validez y confiabilidad de los instrumentos mediante la técnica de opinión de expertos y KR-20 (Richarson Kuder). Además, se utilizó la técnica de la observación. De acuerdo con los resultados, se llegó a la conclusión de que existe un nivel alto (52%) de hábitos de alimentación en los estudiantes del segundo grado de dicha institución.

Así, también, Pariona (2014) presentó la tesis titulada Los hábitos de alimenticios de los estudiantes de la institución educativa privada Clínica Celestial. El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de predominancia de los hábitos alimenticios en los estudiantes del IV ciclo de dicha institución, ubicada en Los Olivos. La metodología empleada para la elaboración de esta tesis está relacionada con el enfoque descriptivo simple. Asimismo, la investigación es básica en tanto se orienta a buscar el conocimiento en un contexto real dado. El diseño de la investigación es no experimental, porque en la investigación no se realizó la manipulación deliberada de las variables. La muestra está conformada por 35 estudiantes del IV ciclo. La técnica empleada es a través de una encuesta y el instrumento es un cuestionario que ha sido aplicada a los estudiantes. Así, en esta investigación se llegó a la conclusión que 26 alumnos (74.3%) manifiestan que en su alimentación cotidiana predomina la comida chatarra y 9 (25.7%), que consumen alimentos saludables.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Fernández y Enrique (2012), realizaron una investigación titulada: Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños(as) de la escuela fiscal mixta N.o 1 Carlos Matamoros Jara, del Cantón Naranjito, Ecuador. En este caso se investigó en los hábitos de alimentación de los estudiantes para conocer con profundidad en los estilos de vida, particularmente las rutinas de consumo de alimenticios, las que afectan directamente a la salud. Esta investigación, donde el docente recoge datos para el estudio, muestra su responsabilidad y compromiso profesional en la gestión educativa. Al final, producto de la investigación se comprobó que los alumnos carecen de buenos hábitos alimenticios y, por ello, su rendimiento académico resulta bajo. Asimismo, al aplicar el instrumento, se logró crear una guía metodológica para que el docente pueda orientar la alimentación saludable de sus estudiantes.

Mejía y Sheerlay (2013), desarrollaron la tesis titulada Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la escuela Alejandro R. Mera, de la ciudad de Tulcán, relacionada con su estado nutricional en el periodo Marzo–Agosto del 2013. Estos autores afirman que los conocimientos y hábitos alimenticios se adquieren como costumbres del hogar; y de ello se derivan las actitudes y prácticas alimentarias. En los/las niños/as de la escuela Alejandro R. Mera era importante conocer cuáles son las actitudes y prácticas respecto a los alimentos e identificar si las condiciones nutricionales correspondían a su edad. Este estado es importante no solo por el cuidado de su salud sino también porque se convertía en una base para el aprendizaje. Sobre este diagnóstico, se elaboró una guía orientadora de la alimentación saludable, especialmente dirigida a los niños en edad escolar. En esta perspectiva, el objetivo fue identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos de alimentación en estudiantes de la escuela Alejandro R. Mera con relación con su estado nutricional, mediante un estudio descriptivo, con el propósito de guiar a una alimentación saludable. Al final de la investigación, se obtuvo como resultado: de las 269 estudiantes, el 61% se halla dentro de los parámetros normales de nutrición, el 22% con riesgo de sobrepeso, el 15% con sobrepeso y bajo peso el 3%.

Morocho y Pacha (2014) presentaron la tesis titulada Estado nutricional y su relación con el consumo de alimentos de los niños/niñas del centro educativo comunitario Rumiñahui, de la comunidad de Quilloac Cañar. Su objetivo fue determinar el estado nutricional y su relación con la alimentación de los niños de ambos sexos de 3 a 12 años del citado colegio. Con relación a los métodos, la investigación fue descriptiva y se basó en una muestra de 159 niños de 3 a 12 años. Se emplearon la observación y entrevista como técnicas en este estudio, y como instrumento se aplicó un formulario elaborado por las autoras. El procesamiento de datos se realizó primero en un archivo Excel y luego a través del programa estadístico SPSS. En el aspecto ético, se solicitó el consentimiento informado a los apoderados de los niños. Los datos obtenidos se presentaron en tablas con los análisis descriptivos correspondientes. Se observó que el 38,10% de niños/as de 6 a 9 años se encuentran con un peso de 15 a 30 kg, peso que corresponde a un parámetro normal; un 38,09% de 6 a 9 años alcanzaban una estatura de 100 cm a 130 cm, talla que se haya en el rango normal; el 38,08% de 6 a 9 años presentan un índice de masa corporal que oscila de 15 a 21; un 70,75% de 3 a 12 años se encuentran en un estado nutricional normal, pero el 29,24% presenta sobrepeso; en cuanto a la frecuencia alimentaria el 29,24% ingiere alimentos hasta cuatro veces al día. Al comparar las necesidades calóricas y el consumo de calorías se conoció un equilibrio en su relación. Al final, se concluye que existe una relación directa entre el consumo de alimentos y el estado nutricional de los niños/as, lo que ratifica el conocimiento nutricional de sus padres o apoderados y la alimentación saludable que reciben los niños.

2.2. Marco teórico

2.2.1 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimenticios son las formas de alimentarse en la vida cotidiana, y su realización tiene una influencia directa en el aprendizaje de los niños, puesto que la práctica escolar requiere contar con los nutrientes y energías para la actividad física e intelectual (Minedu, 2014, p. 19).

En efecto, los hábitos alimenticios son muy importantes en los estudiantes para asumir actitudes correctas con respecto a la salud. Por ello, los niños deben

ser instruidos con el ejemplo en el reconocimiento y consumo de los alimentos saludables y nutritivos.

Serafín (2012) manifiesta que los hábitos alimenticios no solo dependen de la forma de preparar y consumir un conjunto seleccionado de alimentos sino sobre todo de las costumbres, del aspecto cultural e incluso las perspectivas religiosas, además de los factores socioeconómicos y de carácter geográfico (p. 21).

Efectivamente, los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las costumbres, así como aspectos económicos y culturales; donde los padres aprendieron de sus ancestros, ahora, ellos enseñan a su descendencia. En ese sentido, el niño que participa en la cotidianidad familiar, de la localidad o de su entorno captará los buenos o los malos hábitos alimentarios que se practican en su comunidad.

Asimismo, Hidalgo (2014) precisa que el hábito en la alimentación está conformado por la cantidad de veces que se consumen comidas, así como aspectos sociales como dónde, en qué momento del día y cuánta cantidad y calidad de los alimentos. Señala también que estas características de la alimentación cotidiana se ven condicionada por los ingresos de la familia, su forma de organización en el hogar, su procedencia geográfica y étnica, el espacio donde habitan, su formación académica, incluso su forma de concebir el mundo desde el ángulo religioso y hasta los aspectos fisiológicos de cada miembro de la familia, de modo que prácticamente el hábito alimenticio resulta en una configuración muy personal (p. 134).

Por otro lado, una alimentación adecuada se basa en saber seleccionar los nutrientes de un conjunto diverso de alimentos, lo que ayuda a un saludable funcionamiento de los órganos y los procesos fisiológicos normales. En suma, la alimentación sana incide favorablemente en la salud y en la calidad de vida de las personas.

Galarza (2010) puntualiza que un hábito alimenticio es una conducta regular y deliberada de seleccionar qué productos se van a consumir, cómo se van preparar

y en qué circunstancias se ingieren los alimentos, todo en un marco social, económico y cultural, en un contexto geográfico determinado (p. 34).

Es necesario que al niño no le falte alimento, pero tiene que ser nutritivo, tratando en lo posible que exista una variedad de platos de comida y que permita, en cualquiera de las combinaciones, una alimentación saludable. Los padres son los responsables directos de los gustos de los niños porque ellos son los que eligen y proveen el tipo de alimentos.

2.2.2 Alimentación en la edad escolar

En la época actual, la alimentación de los niños en edad escolar se está preocupando por el desarrollo físico y la nutrición adecuada, evitando las enfermedades provocadas por carencias nutricionales; también, se busca optimizar el desarrollo personal, crear hábitos del cuidado de la salud y así evitar la presencia de enfermedades. El objetivo es lograr una calidad de vida basada en la alimentación (García, 2009, p. 32). En efecto, en estos últimos decenios la humanidad demuestra un interés en debatir en torno a la alimentación y nutrición, en todas las etapas de vida del hombre. En esta perspectiva, hay un mayor cuidado por la nutrición de los niños en etapa escolar.

Asimismo, García especifica la correcta alimentación de una persona en edad escolar:

Completa: que incluya diferentes grupos de alimentos.

Equilibrada: que brinde todos los nutrientes en cantidades necesarias.

Higiénica: que los alimentos estén limpios y libres de bacterias.

Suficiente: lo necesario para cubrir la dieta diaria.

Variada: Deberá ser surtida. (2009, p. 32).

Si bien los alimentos que consumen los niños son muy importantes, la alimentación debe ser una actividad compartida en un entorno armónico en la familia. En realidad, los hábitos en la alimentación saludable de los niños tienen

una base en las costumbres de la familia, lo que configura una forma de ser y vivir que se trasmite de padres a hijos. Entre estos aspectos que participan de manera interviniente están el entorno geográfico, el clima, la disponibilidad y accesibilidad de variados alimentos, el conocimiento en la forma de preparación y de consumo (García, 2009, p. 34).

Por otro lado, en los kioscos y cafetines dispuestos en las escuelas se pueden encontrar una serie de golosinas, productos que son preferidos por los niños por efecto de la publicidad. Este tipo de alimentos, junto a una alimentación escasamente nutritiva en el hogar y la escasa práctica de una actividad deportiva o por lo menos que implique un desenvolvimiento físico, dará como resultado un sobrepeso y la presencia de enfermedades como diabetes, colesterol, hipertensión arterial, entre otras (O'Donnell y Grippo, 2010).

En resumen, la alimentación del estudiante oscila entre las costumbres adquiridas en su entorno familiar y la propuesta de las empresas ligadas al comercio alimentario que atosigan a la persona con una incesante publicidad. En esta perspectiva, la alimentación del estudiante depende, primero, de un entorno interno e íntimo y, segundo, de un entorno externo y ajeno.

2.2.3 Alimentos saludables

Yamasaki (2009) precisa que los alimentos que consumimos deberían ofrecernos la energía y nutrientes acorde a nuestra necesidad (p. 56). Un niño que está mal alimentado en la escuela sentirá cansancio y no podrá desempeñarse eficazmente.

Un alimento es saludable si de forma natural o procesada no posee exceso en azúcar, sal o grasas trans, pues de ser así, su consumo reiterativo puede provocar una alguna enfermedad.

Contreras y Gracia (2009) manifiestan que “los buenos hábitos alimentarios previenen muchas enfermedades y promueven la salud en la población” (p. 34). En realidad, cada alimento en particular posee cualidades nutricionales específicas, de allí que se recomienda un consumo variado y equilibrado para aprovechar la capacidad de proteínas, vitaminas y minerales que poseen las frutas, verduras,

cereales y demás productos, los que ayudan al funcionamiento de nuestro organismo. En otras palabras, para gozar de una salud adecuada, nuestro cuerpo requiere de todo tipo de alimentos en cantidad la correspondiente a sus necesidades. En seguida, se menciona algunos alimentos vitales para la nutrición del estudiante (y toda persona en general):

Cereales: Son ricos en fibra, proteínas, hierro y vitaminas.

Legumbres: Brindan a nuestro cuerpo de los hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Verduras y hortalizas: Nos brindan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Pescados y mariscos: Proveen de ácidos grasos poliinsaturados, vitamina D y yodo.

Carnes y embutidos: Ofrecen proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.

Leche y derivados: Fuente de proteínas y vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio y minerales.

Huevos: Son proveedores de vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio).

Frutas: Aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra.

Frutos secos: Poseen contenido energético, ácidos grasos insaturados y fibra.

Agua: Imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. (p. 15).

Si la alimentación de los niños no es apropiada, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando “la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras” (Ministerio de Educación, 2014, p. 19). En una buena alimentación influyen la calidad de los alimentos, la cantidad de los mismos, así como los hábitos alimentarios.

2.2.4. Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios

El Ministerio de Educación (2014) manifiesta que, para formar un hábito alimenticio saludable, el niño tiene como referentes a sus padres y a otros adultos que le rodean; serán ellos los responsables directos de educar no con consejos sino con una práctica real y constante (p. 19).

Por lo tanto, para tener hábitos alimenticios saludables dependemos de la formación de los padres, porque ellos nos enseñan a formar este hábito desde pequeños, acompañándonos y mostrándonos sus particulares gustos y costumbres alimentarios.

El Ministerio de Educación (2014, p. 19) precisa que las condiciones de la vida moderna crean una instauración de hábitos poco saludables y hasta negativos en la alimentación.

Dimensiones de hábitos alimentarios

Dimensión 1. Variedad y calidad de alimentos

El Ministerio de Educación (2014) precisa:

Variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una sana y completa alimentación (...) debe ser valorativa y positiva (p. 20).

Es decir, que la variedad y cantidad de alimentos deben ser los suficientes para aportar con las calorías, vitaminas y proteínas que necesita un organismo de acuerdo con su edad, estatura y actividad.

Dimensión 2. Propiciar las comidas como momentos de encuentro familiar

El Ministerio de Educación (2014) explica que “evitando las distracciones que provengan de la televisión, la computadora, los dispositivos de comunicación telefónica” (p. 20), se logrará una adecuada alimentación, lejos de la publicidad engañosa de productos alimenticios no saludables, donde el estudiante se nutrirá correctamente sin las distracciones externas y logrará un consumo alimentario adecuado y provechoso para su salud.

Dimensión 3. Fijar un horario estable

El Ministerio de Educación (2014) considera necesario que la familia fije un horario para las comidas y busque la participación de padres e hijos (p. 21). Este horario debe estar en función de los tiempos disponibles, pero sobre todo de las necesidades fisiológicas.

Dimensión 4. Promover la participación de los niños en la definición, preparación elaboración de las comidas

El Ministerio de Educación (2014, p. 20) precisa:

Promover la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas (por ejemplo, eligiendo junto con ellos los alimentos, pidiéndoles que ayuden en la cocina, o a poner la mesa). Estos rituales, si se realizan cotidianamente, le otorgarán previsibilidad, seguridad y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos.

Debemos hacer que los niños participen en la preparación de sus comidas para que sientan el gusto de comerlos. Solo así, con un entorno agradable y siendo conscientes de lo provechoso de los alimentos, un hábito será un aprendizaje natural.

III. Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis

Sánchez y Reyes (2006, p. 106) precisan que la investigación de una sola variable es de fácil comprobación y corresponde a la investigación descriptiva; la mencionada variable puede ser de tipo cuantitativo o cualitativo. Sin embargo, en nuestra investigación no corresponde a este tipo, por ser descriptivo simple.

3.2. Identificación de variable

Una variable es cada uno de los aspectos, característica, cualidad o propiedad de un fenómeno o hecho cuya naturaleza es posible de variar, pero que a la vez puede ser medida y evaluada (Sánchez y Reyes, 2006, p. 39).

3.3. Descripción de variable

3.3.1. Definición conceptual

Los hábitos alimenticios es la forma de alimentarse, la que siendo balanceada aporta a la mejora de la alimentación. Un estudiante que está bien alimentado podrá adquirir con mayor facilidad los aprendizajes (Ministerio de Educación, 2014, p. 19).

3.3.2. Definición operacional

El Ministerio de Educación (2014, p. 19) establece las siguientes dimensiones: variedad y calidad de los alimentos, comidas como momentos de encuentro familiar, fijar un horario estable para las comidas, participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas, y evitar las “recompensas” o “sobornos” con el fin de favorecer el consumo de alimentos saludables.

3.4. Operacionalización de variable

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de la variable hábitos alimentarios

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Nivel/Rango de las dimensiones	Nivel/Rango de la variable
Variedad y calidad de los alimentos	Alimentos sanos nutritivos.	P1, P2	Nunca (1)	Bajo (5- 6)	Bajo (27 - 33) Regular (34 - 40) Alto (41 - 48)
	Consumir con entusiasmo.	P3,P4	A veces (2)	Regular (7- 8)	
			Siempre (3)	Alto(9 - 12)	
Comidas como momentos de encuentro familiar	Evitar las distracciones	P5			
	visuales.	P6	Nunca (1)	Bajo (3 - 4)	
	Evitar las distracciones comunicativas.	P7	A veces (2)	Regular (5 - 6)	
Fijar un horario estable para las comidas			Siempre (3)	Alto (7 - 8)	
	El almuerzo es en conjunto de todo la familia.	P8	Nunca (1)	Bajo (2 - 3)	
			A veces (2)	Regular (4 - 5)	
Participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas	Tiene un horario establecido.	P9	Siempre (3)	Alto (6 - 7)	
	Participas en la elección de alimentos.	P10	Nunca (1)	Bajo (4 - 5)	
		P11	A veces (2)	Regular (6 - 7)	
Evitar las “recompensas” o “sobornos” para lograr que los niños consuman alimentos saludables	Participación en la preparación de alimentos.	P12, P13	Siempre (3)	Alto (8 - 11)	
	Evitar los castigos por no consumir.	P14, P15	Nunca (1)	Bajo (8 - 11)	
			A veces (2)	Regular (12 - 15)	
	Obligación de terminar la ración.	P16	Siempre (3)	Alto (16 - 19)	
	Escuchar las sugerencias referentes a las preferencias.	P17			
	Practica en casa de las preferencias.	P18			
	Visita al supermercado para realizar compras.	P19 P20			

IV. Marco metodológico

4.1. Tipos y diseño de investigación

El tipo de investigación es sustantiva con un nivel descriptivo. Es llamada también pura o fundamental, puesto que lleva encontrar nuevos conocimientos. Su propósito es tomar información de un contexto real para aportar al conocimiento de la ciencia, orientándonos al descubrimiento de principios y leyes (Sánchez y Reyes, 2006, p. 41).

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, o sea, es el estudio que se realiza sin ninguna manipulación deliberada de la variable y en donde se realiza una observación de un fenómeno en su espacio natural para su análisis respectivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 152).

Su esquema es el siguiente:

M.....O

Donde:

M = es la muestra

O = observación de la muestra

4.2. Población, muestra y muestreo

Población

Según Hernández et al. (2014), “la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones [...] Las poblaciones deben situarse claramente en torno a sus características de contenido, de lugar y en el tiempo” (p. 174).

La población objetivo estuvo formada por 210 de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Tabla 2.

Población de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria

Grado	Sección	Número de estudiantes
6.º	A	35
6.º	B	34
6.º	C	35
6.º	D	35
6.º	E	35
6.º	F	36
Total		210

Muestra

Según Hernández *et al.* (2014), “la muestra es, en esencia, un sub grupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p. 175).

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

N = 210
 Z = 1,96
 P = 0,5
 Q = 0,5
 d = 0,05

$$n = 136,006474$$

Por lo tanto la muestra está constituida por 136 estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Tabla 3.

Muestra de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria

Grado	Sección	Número de estudiantes	Número de estudiantes
6.º	A	35 x 0.65	23
6.º	B	34 x 0.65	22
6.º	C	35 x 0.65	23
6.º	D	35 x 0.65	23
6.º	E	35 x 0.65	23
6.º	F	36 x 0.65	22
Total		210	136

Tipo de muestreo: Probabilística por estratos**4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos****Técnica: encuesta**

La encuesta es una forma que utiliza el investigador para recoger información sobre un fenómeno o proceso que se requiere conocer. Este instrumento corresponde a determinadas condiciones de donde se pueda obtener información sea de manera directa o indirecta (Hernández *et al.*, 2010, p. 238).

El instrumento es un cuestionario que corresponde a la técnica de encuesta. Según Carrasco (2013, p. 318), los cuestionarios consisten en presentar a los encuestados unas hojas cuyo contenido es una serie ordenada y coherente de ítems o preguntas formuladas, que deben considerar cualidades de ser claros, precisos y objetivos con el único fin de que sus respuestas posean las mismas características.

4.4. Validación y confiabilidad del instrumento**Validez del instrumento**

En razón de que la consistencia de los resultados de una investigación presenta un valor científico, un instrumento de medición deben contar con características de

confiabilidad y validez; por ello, para determinar la validez de los instrumentos, previamente a su aplicación, deben someterse a un proceso de validación de la siguiente manera:

Primero, la estructuración requiere considerar que el instrumento posea una unidad conceptual basada en un conjunto de evidencias para configurar su construcción con criterios como la validez teórica del constructo, es decir, que se debe sustentar las operaciones del estudio basándose en fuentes sólidas.

Luego, la validez del constructo se establece por el grado fiabilidad del instrumento para medir las variables de la investigación en relación al objetivo que pretende medir. Finalmente, para validar el contenido del instrumento se sometió a este a la técnica de peritaje o juicio de expertos antes de su aplicación.

Tabla 4.

Jurados expertos

Validadores	Resultado de aplicabilidad
Dra. Ada Calderón Alva	Aplicable
Mgtr. Karen Guissela Ulloa Trujillo	Aplicable
Mgtr. Flor de la Cruz Aranda	Aplicable

Nota: La fuente se obtuvo de los certificados de validez del instrumento.

La confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante la aplicación, en principio, de una prueba piloto a 15 estudiantes que reunían condiciones similares a las de la muestra del estudio; para procesar los resultados se empleó la prueba de Alfa de Cronbach, que mide más de dos valores politómicos. El resultado de la prueba determinó un alto grado de confiabilidad.

Tabla 5.

Resultados de la confiabilidad de hábitos alimentarios

Alfa de Cronbach	n.º de ítems
0,89	20

Fuente: Elaboración propia del autor

Tabla 6.

Niveles de confiabilidad

Valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0,01 a 0,49	Baja confiabilidad
De 0,5 a 0,75	Moderada confiabilidad
De 0,76 a 0,89	Fuerte confiabilidad
De 0,9 a 1	Alta confiabilidad

Fuente: Ruiz, C. (2007)

4.5. Métodos de análisis e interpretación de datos

Concluida la etapa de recolección de información, se interpretaron los datos utilizando el paquete estadístico SPSS, versión 22. Asimismo, se analizó la variable de estudio haciendo uso de la estadística descriptiva. Finalmente, los resultados se presentaron de forma ordenada haciendo uso de tablas y figuras.

4.6. Aspectos éticos

Este trabajo de investigación ha cumplido con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad César Vallejo, el cual sugiere, a través de su formato, el camino a seguir en el proceso de investigación. Asimismo, se ha cumplido con respetar la autoría de la información bibliográfica; por ello, se hace referencia de los autores con sus respectivos datos.

Las interpretaciones de las citas corresponden al autor de la tesis, teniendo en cuenta el concepto de autoría. Además, se respetó la autoría de los instrumentos diseñados para el recojo de información, así como el proceso de revisión por juicio de expertos para validar instrumentos de investigación.

V. Resultados

5.1. Descripción de los resultados

Tabla 7.

Percentiles de las puntuaciones en las dimensiones de la variable hábitos alimenticios para obtener la baremación

		Variedad y calidad de los alimentos	Comidas como momento de encuentro familiar	Fijar un horario estable para las comidas	Participación de los niños en la definición	Evitar las recompensas	Hábitos alimenticios
N	Válidos	136	136	136	136	136	136
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		8,88	5,08	4,51	7,63	13,96	40,05
Rango		7	5	4	7	12	21
Mínimo		5	3	2	4	8	27
Máximo		12	8	6	11	20	48

Variable: hábitos alimenticios

Tabla 8.

Distribución de frecuencia según su nivel de hábitos alimenticios

		Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	11	8,1%
Válidos	Regular	61	44,9%
	Alto	64	47,1%
	Total	136	100%

Nota: Base de datos.

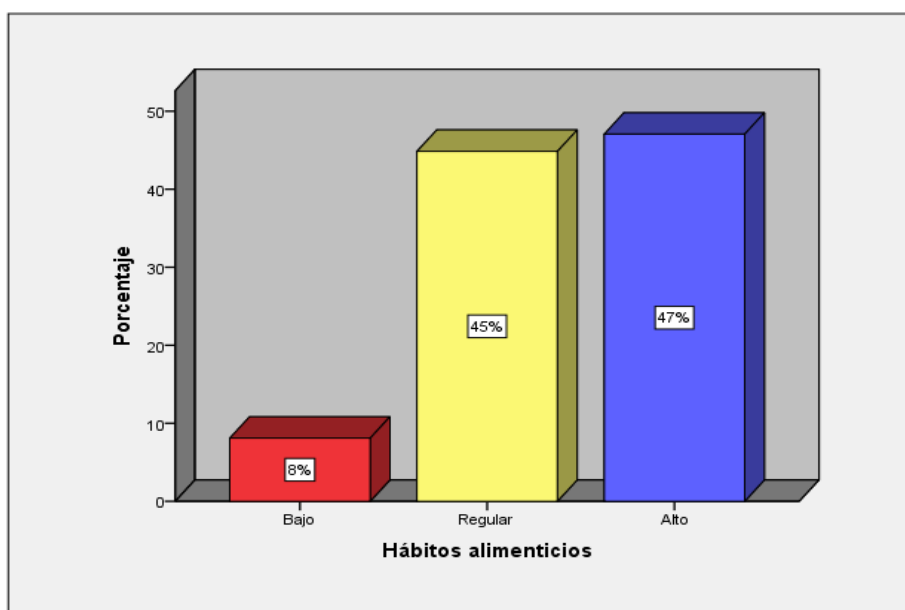


Figura 1. Niveles de hábitos alimenticios

En la tabla 8 y figura 1, en cuanto a hábitos alimenticios el 47% de los estudiantes de 6 grado de educación primaria de la institución educativa N° 146, se encuentran en un nivel alto, mientras que el 45% de estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel regular y 8% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo. Es decir, los estudiantes no se están alimentando adecuadamente por desconocimiento en la selección de sus alimentos.

Descripción de la dimensión 1: Variedad y calidad de los alimentos

Tabla 9.

Distribución de frecuencia según sus niveles de la variedad y calidad de los alimentos

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo	7	5,1%
	Regular	47	34,6%
	Alto	82	60,3%
	Total	136	100%

Nota: Base de datos.

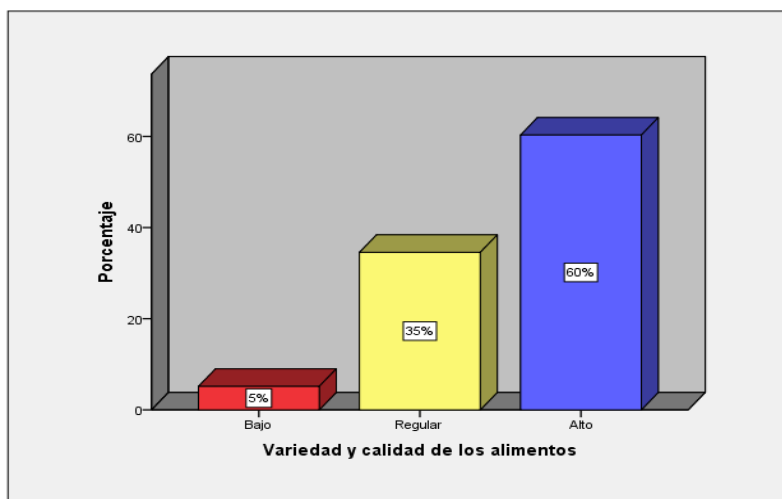


Figura 2. Niveles de la variedad y calidad de los alimentos

En la tabla 9 y figura 2, en cuanto a la dimensión de la variedad y calidad de los alimentos, el 60% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 146, se encuentran en un nivel alto; mientras que el 35% de estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel regular y el 5% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo. Es decir, la mayoría de los estudiantes seleccionan en el consumo de su alimentación.

Descripción de la dimensión 2: Comidas como momento de encuentro familiar

Tabla 10.

Distribución de frecuencia según sus niveles de la comida como momento de encuentro familiar

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo	46	33,8%
	Regular	78	57,4%
	Alto	12	8,8%
	Total	136	100%

Nota: Base de datos.

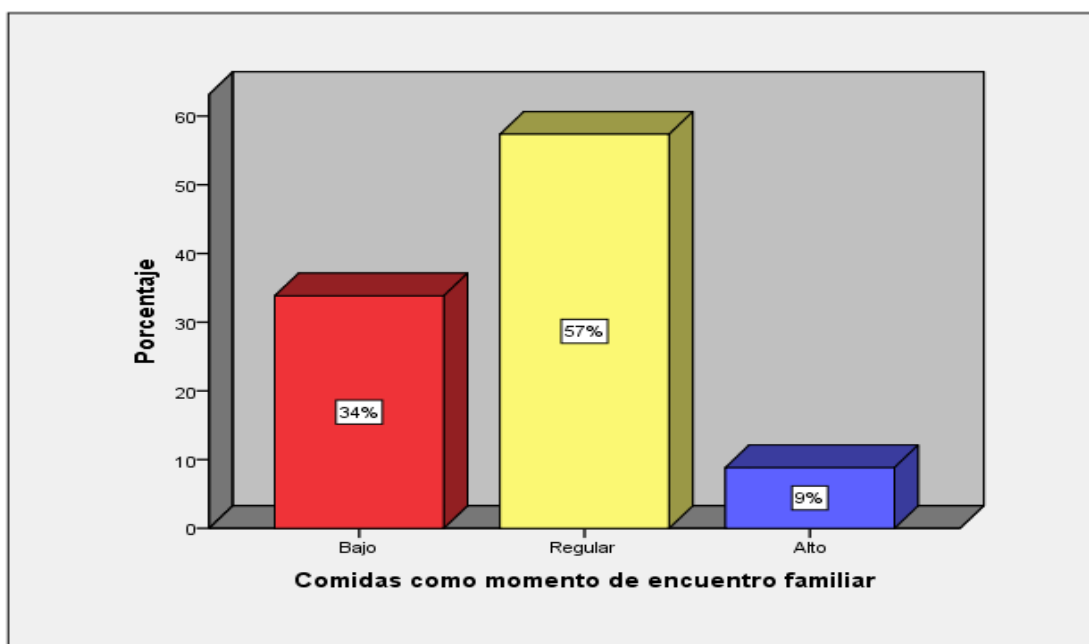


Figura 3. Niveles de la comida como momento de encuentro familiar

En la tabla 10 y figura 3, en cuanto a la dimensión de la comida como momento de encuentro familiar, el 9% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146, se encuentran en un nivel alto, mientras que el 57% de estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel regular y el 34% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo. Es decir, los estudiantes, durante las reuniones familiares consumen alimentos variados; pero con falta de criterios para seleccionar alimentos nutritivos.

Descripción de la dimensión 3: Fijar un horario estable

Tabla 11.

Distribución de frecuencia según sus niveles en fijar un horario estable para las comidas

		Frecuencia	Porcentaje
	a		
Válidos	Bajo	17	12,5%
	Regular	96	70,6%
	Alto	23	16,9%
	Total	136	100%

Nota: Base de datos.

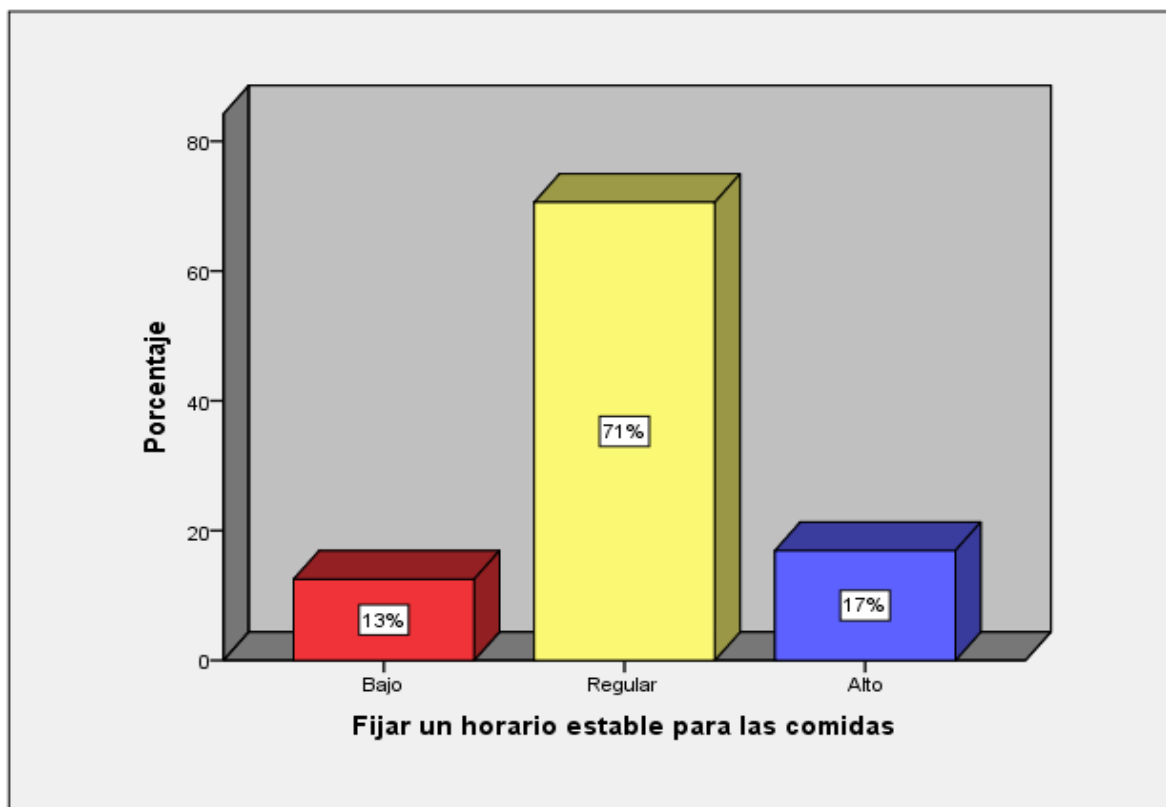


Figura 4. Niveles para fijar un horario estable para las comidas

En la tabla 11 y figura 4, en cuanto a la dimensión fijar un horario estable para las comidas, el 17% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 146, se encuentran en un nivel alto; mientras que el 71% de estudiantes de

sexto grado se encuentran en un nivel regular y el 13% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo. Es decir, la familia cuenta con un horario estable para alimentarse.

Descripción de la dimensión 4: Participación de los niños en la definición, preparación y la elaboración de las comidas.

Tabla 12.

Distribución de frecuencia según sus niveles de la participación, preparación y elaboración de las comidas

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo	9	6,6%
	Regular	53	39%
	Alto	74	54,4%
	Total	136	100%

Nota: Base de datos.

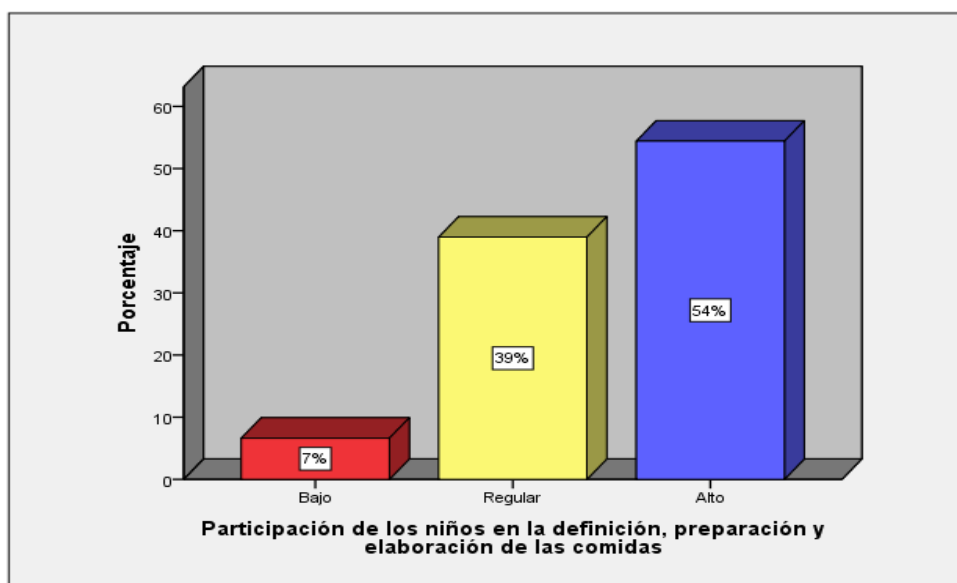


Figura 5. Niveles de la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas

En la tabla 12 y figura 5, en cuanto a la dimensión de la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas, el 54% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 146, se encuentran en un nivel alto; mientras que el 39% de estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel regular y el 7% de estudiantes se encuentran en

un nivel bajo. Es decir, la mayoría de los estudiantes sí participan en la definición, preparación de sus comidas.

Descripción de la dimensión 5: evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables.

Tabla 13.

Distribución de frecuencia según sus niveles para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo	25	18,4%
	Regular	74	54,4%
	Alto	37	27,2%
	Total	136	100%

Nota: Base de datos.

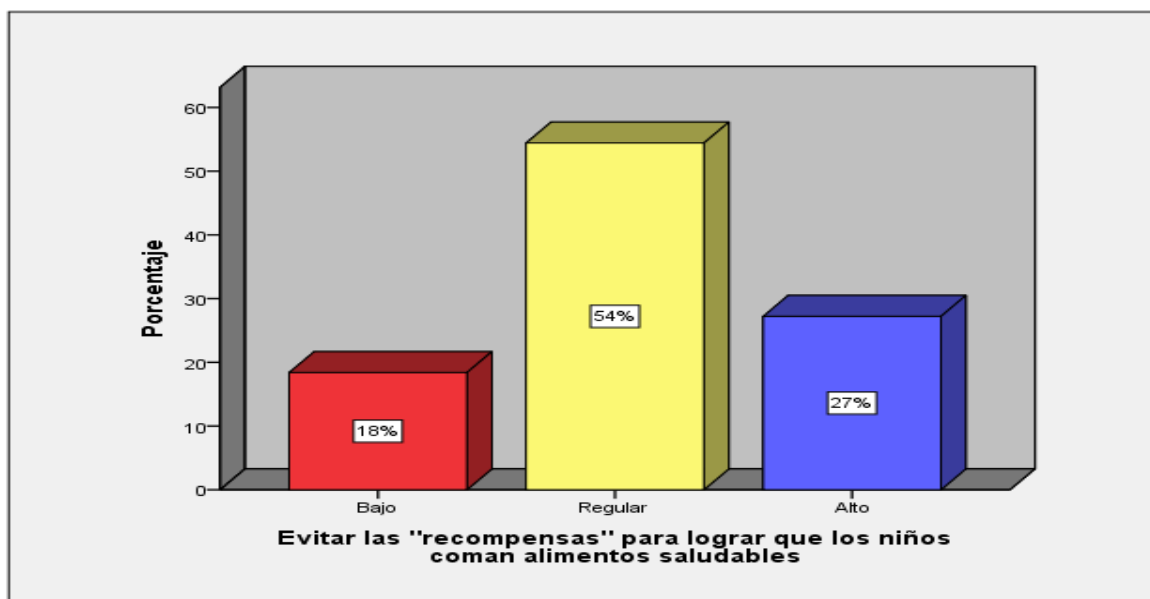


Figura 6. Niveles para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables

En la tabla 13 y figura 6, en cuanto a la dimensión evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables, el 27% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N°146, se

encuentran en un nivel alto; mientras que el 64% de estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel regular y el 18% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo. Es decir, los padres evitan darles compensaciones para que los niños se alimenten con productos nutritivos.

VI. Discusiones

En la presente investigación, el objetivo fue determinar el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016. En esta perspectiva, el hallazgo de la investigación coincide con el estudio de Rojas (2010), quien halló que los alumnos en promedio veían televisión más de 7 horas diarias. En esta investigación se conoció que los programas más sintonizados eran los dirigidos al público mayor de 14 años y que los alimentos no saludables más difundidos por la publicidad fueron las galletas y bebidas azucaradas. Se encontró que el 90.8% de los alumnos recibía propinas, las que en su gran mayoría servían para comprar bebidas azucaradas y galletas. Asimismo, se encontró significativa asociación entre el tipo de alimentos no saludables que se vieron en televisión y el consumo de estos alimentos. En la presente investigación se concluye en cuanto a hábitos alimenticios el 47% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 146 se encuentran en un nivel alto; el 45%, en un nivel regular y 8%, en un nivel bajo. Es decir, los estudiantes no se están alimentando adecuadamente por desconocimiento en seleccionar los alimentos. Asimismo, Serafín (2012) manifiesta que los hábitos de alimentación son producidos por el comportamiento de las personas no solo por la forma de preparación y de consumo de determinados alimentos sino por la influencia de factores tanto sociales como económicos, culturales y hasta de carácter geográfico.

También el hallazgo de la investigación es equivalente con el trabajo de Cuadro (2014), quien concluyó que hay un nivel de hábitos de alimentación en los estudiantes del segundo grado de la institución educativa Luis Subauste del Río, Huaral (nivel alto 52%). En la presente investigación se concluye en cuanto a la dimensión de la variedad y calidad de los alimentos el 60% de los estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel alto; el 35%, en un nivel regular y el 5%, en un nivel bajo. Es decir, la mayoría de los estudiantes seleccionan en el consumo de su alimentación.

Asimismo, hay una similitud con el trabajo de Pariona (2014), quien observó que los estudiantes del IV ciclo de la institución educativa privada Clínica Celestial, de Los Olivos, 2014, manifiestan que en 26 estudiantes, en su alimentación,

predomina la comida chatarra (constituye el 74.3%); mientras que 9 (25, 7%) practican un hábito por los alimentos saludables. En la presente investigación, se concluye que, en cuanto a la dimensión de la comida como momento de encuentro familiar, el 9% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria, se encuentran en un nivel alto; el 57% de estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel regular y el 34% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo. Es decir, los estudiantes que en las reuniones familiares consumen alimentos variados, pero con falta de criterios para seleccionar alimentos nutritivos.

Asimismo, hay una similitud con el trabajo de Fernández y Enrique (2012), cuyos resultados permitieron el diseño de una guía metodológica que el docente puede emplear en el aula de clases para orientar la mejora de los hábitos alimenticios en los escolares. En la presente investigación se concluye en la dimensión, en cuanto a la dimensión fijar un horario estable para las comidas, el 17% de los estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel alto; el 71% se encuentran en un nivel regular y el 13%, en un nivel bajo. Es decir, la familia cuenta con un horario estable para alimentarse.

Del mismo modo, hay una similitud con la investigación de Mejía y Sheerlay (2013), donde se arribó que de 269 estudiantes, el 61% se halla dentro de los parámetros normales de nutrición y de la diferencia; con un riesgo de sobrepeso el 22%, con sobrepeso el 15% y bajo peso el 3%. En la presente investigación se concluye en cuanto a la dimensión de la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas, el 54% de los estudiantes de sexto grado, se encuentran en un nivel alto; el 39%, en un nivel regular y el 7%, en un nivel bajo. Es decir, la mayoría de los estudiantes si participan en la definición y preparación de sus comidas.

Por último, hay una similitud con la tesis de Morocho y Pacha (2014) en el centro educativo Rumiñahui, donde el 38,08% de niños de 6 a 9 años presentan un índice de masa corporal de 15 a 21; un 70,75% de 3 a 12 años tienen un estado nutricional normal y el 29,24% presentan sobrepeso; en cuanto a la frecuencia alimentaria el 29,24% ingieren alimentos cuatro veces al día; del 37,67% de niños de 6 a 12 años, el 19,48% consumen de 1500 a 2000 calorías, cuando sus

necesidades calóricas corresponden con las que consumen. En conclusión, encontró una relación directa entre el consumo de alimentos y el estado nutricional de los niños. Por nuestra parte, en la presente investigación se concluyó en cuanto a la dimensión para evitar las “recompensas” y lograr que los niños coman alimentos saludables, que el 27% de los estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel alto; el 64%, en un nivel regular y el 18%, en un nivel bajo. Estas cifras indican, por lo tanto, que los padres no suelen recompensar a sus hijos para que se nutran con alimentos saludables.

VII. Conclusiones

Después de haber investigado sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II; se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Primera: En cuanto a hábitos alimenticios, el 47% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 se encuentran en un nivel alto; el 45%, en un nivel regular y 8%, en un nivel bajo.
- Segunda: En cuanto a la dimensión de la variedad y calidad de los alimentos, el 60% de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa n.º 146 se encuentran en un nivel alto; el 35%, en un nivel regular y el 5%, en un nivel bajo. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes seleccionan en el consumo de su alimentación.
- Tercera: En cuanto a la dimensión de la comida como momento de encuentro familiar, el 9% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto; el 57%, en un nivel regular y el 34%, en un nivel bajo. En este caso, los estudiantes en las reuniones familiares consumen alimentos variados, pero sin criterio para seleccionar alimentos nutritivos.
- Cuarta: En cuanto a la dimensión fijar un horario estable para las comidas, el 17% se encuentran en un nivel alto; el 71%, en un nivel regular y el 13%, en un nivel bajo. Así, según estos indicadores, la familia cuenta con un horario estable para alimentarse.
- Quinta: En cuanto a la dimensión de la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas, el 54% se encuentran en un nivel alto; el 39%, en un nivel regular y el 7%, en un nivel bajo. Aquí se aprecia que la mayoría de los estudiantes participan en la definición y preparación de sus comidas.

Sexta: En cuanto a la dimensión para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables, el 27% se encuentran en un nivel alto; el 64%, se encuentran en un nivel regular y el 18%, en un nivel bajo. Por lo tanto, en este caso, los padres no suelen compensar a sus hijos para que se alimenten adecuadamente

VII. Recomendaciones

- Primera: Se recomienda que la institución eduque a los alumnos para que puedan seleccionar apropiadamente sus alimentos a través del desarrollo de unidades didácticas sobre una buena alimentación.
- Segunda: Se recomienda capacitar a los padres de familia en temas de nutrición a través de la escuela de padres, para de esa manera, lograr el efecto multiplicador con su familia
- Tercera: Promover el mejoramiento continuo de la calidad y servicio alimenticio que se brinda en los kioscos a través de charlas y capacitaciones a los encargados; sobre los productos alimenticios que se ofrecen a los estudiantes, con el fin de incentivarlos a que ofrezcan productos nutritivos y saludables a los niños y adolescentes.
- Cuarta: Se recomienda pedir el apoyo al Centro de Salud para realizar campañas sobre los alimentos nutritivos que los estudiantes deben consumir.

- Carrasco, S. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2009). *Alimentación y cultura*. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel.
- Cuadro, M. (2014). *Los hábitos de alimentación del segundo grado de la institución educativa Luis Subauste del Río-Huaral*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.
- Fernández, N. y Enrique, F. (2012). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños(as) de la escuela fiscal mixta #1 Carlos Matamoros Jara, del cantón Naranjito, Ecuador*. (Tesis de maestría). Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/144317113/TESIS-INFLUENCIA-DE-LOS-HABITOS-ALIMENTICIOS-EN-EL-RENDIMIENTO-ESCOLAR-1>
- Galarza, D. (2010). *Hábitos alimentarios saludables* (CECU). Recuperado de www.cecunahuatl.com/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf.
- García, M. (2009). *Nutrición para el adolescente: donde se tome en cuenta tu manera de sentir, pensar y actuar*. México: ETM.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hidalgo, M. (2014). *Los hábitos alimenticios y su relación con el aprendizaje de los niños y niñas del primer grado de educación general básica del centro de educación básica Luz Victoria Rivera de Mora, del cantón Balsas, provincia de El Oro, periodo 2014 – 2015*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/205401348/PROYECTO-MARIA-ESTHER-HIDALGO-HABITOS-ALIMENTICIOS-docx>
- Mejía, D. y Sheerlay, W. (2013). *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la escuela*

Alejandro R. Mera, de la ciudad de Tulcán, relacionada con su estado nutricional en el periodo marzo–agosto del 2013. (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo, Lima.

Ministerio de Educación Argentino. (2014). *Alimentación saludable en la escuela*. Argentina: Editorial Gerencia Educativa.

Morocho, F. y Pacha, B. (2014). *Estado nutricional y su relación con el consumo de alimentos de los niños/niñas del centro educativo comunitario Rumiñahui* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.

Pariona, R. (2014). *Los hábitos de alimenticios de los estudiantes del de la institución educativa privada Clínica Celestial* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.

O'Donnell, A. y Grippo, B. (2010). *Obesidad en la niñez y la adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Científica Interamericana

Rojas, L. (2010). *Publicidad televisiva y consumo de alimentos no saludables en alumnos del nivel primario de la institución educativa No. 7072 San Martín de Porres, distrito de Villa El Salvador*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Mantaro.

Serafín (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. España: Editorial Madrid.

Yamasaky, M. (2004). *Tofu. Vida natural*. Madrid: Editorial EDAF S. A.

Apéndices

Apéndice 1. Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º146 Su Santidad Juan Pablo II de la UGEL 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

Problema	Objetivos	Hipotesis	Variables e indicadores	Método y diseño	Población y muestra	Técnicas e instrumentos
<p>Problema general</p> <p>¿cuál es el nivel de hábitos alimentarios que tienen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿cuál es el nivel de variedad y calidad de los alimentos que consumen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016?</p> <p>¿cuáles es el nivel de los momentos donde se propician los alimentos a los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016.</p> <p>Objetivos específicos :</p> <p>Determinar el nivel de la dimensión variedad y calidad de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016.</p> <p>Determinar el nivel de la dimensión momentos donde se propicia los alimentos a los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016.</p>	<p>Hipotesis general:</p> <p>No presenta por ser un estudio descriptivo simple</p>	<p>Variable</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Variedad y calidad de los alimentos</p> <p>Propiciar las comidas como momentos de encuentro familiar</p> <p>Fijar un horario estable para las comidas</p> <p>Promover la participación de los niños</p> <p>Recompensas o sobornos que reciben los niños</p>	<p>Método:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental</p> <p>Corte:</p> <p>Transeccional</p> <p>Tipo:</p> <p>Descriptiva sustantiva</p> <p>Esquema de diseño</p> <p>M ————— o</p> <p>Donde:</p>	<p>Poblacion</p> <p>Está conformada por 210 estudiantes</p> <p>Muestra</p> <p>132 estudiantes</p>	<p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Cuestionario</p>

<p>¿cuál es el nivel de fijar un horario estable para las comidas a los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016?</p> <p>¿cuál es el nivel de participación en la preparación de sus alimentos que consumen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016?</p> <p>¿cuál es el nivel de evitar las recompensas o sobornos que reciben para consumir sus alimentos los estudiantes de de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016?</p>	<p>Determinar el nivel de fijar un horario estable para las comidas a los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016.</p> <p>Determinar el nivel de la dimensión participación, de los estudiantes que consumen los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016.</p> <p>Determinar el nivel de la dimensión recompensas o sobornos de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria de la institución educativa n.º146 su santidad juan pablo ii de la ugel 5, san juan de lurigancho, 2016.</p>			<p>M = muestra.</p> <p>O= información relevante de la muestra</p>		
--	--	--	--	---	--	--

Apéndice 2. Ficha de encuesta

Instrumento de la variable hábitos alimenticios

A continuación, se presenta un conjunto de diferentes situaciones que tratan sobre diversos aspectos de hábitos alimenticios. Indíquenos la frecuencia con que se presentan dichos aspectos, para ello debe utilizar la siguiente escala:

Nunca (1)

A veces (2)

Siempre (3)

	ÍTEMS	1	2	3
1	Antes de ir al colegio, tomo leche o yogurt en el desayuno acompañado con alguna tostada.			
2	Consumo diversas variedades de frutas durante el día.			
3	Las carnes y los huevos se encuentran entre tus alimentos favoritos.			
4	Conoces la información nutricional para consumir con entusiasmo vitaminas, proteínas y minerales en las tres comidas principales durante el día.			
5	Por lo general almuerzas mirando programas de televisión			
6	Te permiten almorzar haciendo uso de computadoras o tablets.			
7	En la hora de almuerzo dejas de conversar con las personas que te rodean.			
8	Por lo general la hora del almuerzo es un momento donde compartimos en unión familiar.			
9	En tu casa cuentas con horarios establecido para el consumo de alimentos.			
10	Te permiten participar de la elección de los alimentos que consumes.			
11	Ayudas a tus padres a elegir los alimentos en función de la pirámide alimenticia			
12	Te hacen participar en la preparación de alimentos dejándote ayudar a cocinar.			
13	Participas con ayuda de nutricionista para preparación de los alimentos en tu domicilio.			
14	Cuando no consumes tus alimentos tus padres te castigan.			
15	Tus papas te premian por haber terminado todo tus alimentos.			
16	Te obligan terminar tu ración de desayuno, almuerzo y cena.			
17	Por lo general tus padres escuchan tus preferencias, respecto a cómo deben prepararse tus alimentos.			
18	En tu casa realizan un listado de comidas a preparar para la semana.			
19	En casa realizan las compras teniendo en cuenta el valor nutritivo de los alimentos			
20	En casa seleccionan alimentos frescos antes que los congelados o enlatados			

Apéndice 3. Validaciones de expertos



ANEXO 5

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹		Pertinencia ⁴		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. VARIEDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS							
1	Antes de ir al colegio, tomo leche o yogurt en el desayuno acompañado con alguna tostada.	/		/		/		
2	Consumo diversas variedades de frutas durante el día.	/		/		/		
3	Las carnes y los huevos se encuentran entre tus alimentos favoritos.	/		/		/		
4	Conoces la información nutricional para consumir con entusiasmo vitaminas, proteínas y minerales en las tres comidas principales durante el día.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2. COMIDAS COMO MOMENTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR	/		/		/		
5	Por lo general almuerzas mirando programas de televisión	/		/		/		
6	Te permiten almorzar haciendo uso de computadoras o tablets.	/		/		/		
7	En la hora de almuerzo dejas de conversar con las personas que te rodean.	Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 3. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA DEFINICIÓN, PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS	/		/		/		
8	Por lo general la hora del almuerzo es un momento donde compartimos en unión familiar.	/		/		/		
9	En tu casa cuentas con horarios establecido para el consumo de alimentos.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 4. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA DEFINICIÓN, PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Te permiten participar de la elección de los alimentos que consumes.	/		/		/		
11	Ayudas a tus padres a elegir los alimentos en función de la pirámide alimenticia	/		/		/		
12	Te hacen participar en la preparación de alimentos dejándote ayudar a cocinar.	/		/		/		
13	Participas con ayuda de nutricionista para preparación de los alimentos en tu domicilio.	/		/		/		

	DIMENSIÓN 5. EVITAR LAS "RECOMPENSAS" O "SOBORNOS" PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Cuando no consumes tus alimentos tus padres te castigan.	/		/		/		
15	Tus papas te premian por haber terminado todo tus alimentos.	/		/		/		
16	Te obligan terminar tu ración de desayuno, almuerzo y cena.	/		/		/		
17	Por lo general tus padres escuchan tus preferencias, respecto a cómo deben prepararse tus alimentos.	/		/		/		
18	En tu casa realizan un listado de comidas a preparar para la semana.	/		/		/		
19	En casa realizan las compras teniendo en cuenta el valor nutritivo de los alimentos	/		/		/		
20	En casa seleccionan alimentos frescos antes que los congelados o enlatados	/		/		/		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y Nombres del juez evaluador: Mtro Flor de María de la Cruz Aranda

DNI: 08656707 Especialidad del evaluador: Metodología

Los Olivos, 07 de mayo del 2016


Mtro. FLOR DE MARÍA DE LA CRUZ ARANDA
DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA
A 01651535

FIRMA DEL VALIDADOR

¹ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

² Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

³ Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ANEXO 5

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Nº	DIMENSIONES / items	Claridad ¹		Pertinencia ⁶		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. VARIEDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS							
1	Antes de ir al colegio, tomo leche o yogurt en el desayuno acompañado con alguna tostada.	/		/		/		
2	Consumo diversas variedades de frutas durante el día.	/		/		/		
3	Las carnes y los huevos se encuentran entre tus alimentos favoritos.	/		/		/		
4	Conoces la información nutricional para consumir con entusiasmo vitaminas, proteínas y minerales en las tres comidas principales durante el día.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2. COMIDAS COMO MOMENTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR	/		/		/		
5	Por lo general almuerzas mirando programas de televisión	/		/		/		
6	Te permiten almorzar haciendo uso de computadoras o tablets.	/		/		/		
7	En la hora de almuerzo dejas de conversar con las personas que te rodean.	Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 3. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA DEFINICIÓN, PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS	/		/		/		
8	Por lo general la hora del almuerzo es un momento donde compartimos en unión familiar.	/		/		/		
9	En tu casa cuentas con horarios establecido para el consumo de alimentos.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 4. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA DEFINICIÓN, PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Te permiten participar de la elección de los alimentos que consumes.	/		/		/		
11	Ayudas a tus padres a elegir los alimentos en función de la pirámide alimenticia	/		/		/		
12	Te hacen participar en la preparación de alimentos dejándote ayudar a cocinar.	/		/		/		
13	Participas con ayuda de nutricionista para preparación de los alimentos en tu domicilio.	/		/		/		

	DIMENSIÓN 5. EVITAR LAS "RECOMPENSAS" O "SOBORNOS" PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Cuando no consumes tus alimentos tus padres te castigan.	✓		✓		✓		
15	Tus papas te premian por haber terminado todo tus alimentos.	✓		✓		✓		
16	Te obligan terminar tu ración de desayuno, almuerzo y cena.	✓		✓		✓		
17	Por lo general tus padres escuchan tus preferencias, respecto a cómo deben prepararse tus alimentos.	✓		✓		✓		
18	En tu casa realizan un listado de comidas a preparar para la semana.	✓		✓		✓		
19	En casa realizan las compras teniendo en cuenta el valor nutritivo de los alimentos	✓		✓		✓		
20	En casa seleccionan alimentos frescos antes que los congelados o enlatados	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

Apellidos y Nombres del juez evaluador: Dra. Ada Calderón Alva

DNI: 19846084 Especialidad del evaluador: Metodología

Los Olivos, 20 de Abril del 6016


Dra. Ada CALDERÓN ALVA
DCP 0065

FIRMA DEL VALIDADOR

¹ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

⁶ Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

³ Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ANEXO 5

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹		Pertinencia ⁶		Relevancia ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. VARIEDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS							
1	Antes de ir al colegio, tomo leche o yogurt en el desayuno acompañado con alguna tostada.	/		/		/		
2	Consumo diversas variedades de frutas durante el día.	/		/		/		
3	Las carnes y los huevos se encuentran entre tus alimentos favoritos.	/		/		/		
4	Conoces la información nutricional para consumir con entusiasmo vitaminas, proteínas y minerales en las tres comidas principales durante el día.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2. COMIDAS COMO MOMENTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR	/		/		/		
5	Por lo general almuerzas mirando programas de televisión	/		/		/		
6	Te permiten almorzar haciendo uso de computadoras o tablets.	/		/		/		
7	En la hora de almuerzo dejas de conversar con las personas que te rodean.	Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 3. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA DEFINICIÓN, PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS	/		/		/		
8	Por lo general la hora del almuerzo es un momento donde compartimos en unión familiar.	/		/		/		
9	En tu casa cuentas con horarios establecido para el consumo de alimentos.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 4. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA DEFINICIÓN, PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Te permiten participar de la elección de los alimentos que consumes.	/		/		/		
11	Ayudas a tus padres a elegir los alimentos en función de la pirámide alimenticia	/		/		/		
12	Te hacen participar en la preparación de alimentos dejándote ayudar a cocinar.	/		/		/		
13	Participas con ayuda de nutricionista para preparación de los alimentos en tu domicilio.	/		/		/		

	DIMENSIÓN 5. EVITAR LAS "RECOMPENSAS" O "SOBORNOS" PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Cuando no consumes tus alimentos tus padres te castigan.	/		/		/		
15	Tus papas te premian por haber terminado todo tus alimentos.	/		/		/		
16	Te obligan terminar tu ración de desayuno, almuerzo y cena.	/		/		/		
17	Por lo general tus padres escuchan tus preferencias, respecto a cómo deben prepararse tus alimentos.	/		/		/		
18	En tu casa realizan un listado de comidas a preparar para la semana.	/		/		/		
19	En casa realizan las compras teniendo en cuenta el valor nutritivo de los alimentos	/		/		/		
20	En casa seleccionan alimentos frescos antes que los congelados o enlatados	/		/		/		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y Nombres del juez evaluador: Mgtr. Karen Guissella Ulloa Trujillo

DNI: 40420306 Especialidad del evaluador:

Los Olivos, 20 de Abril del 60 16.


Mg. Karen Guissella Ulloa Trujillo
CPN 40420306

FIRMA DEL VALIDADOR

¹ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

⁴ Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

³ Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO 6
INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del experto

Institución donde labora

Mt. Flor de María De la Cruz Aranda
 Univ. Ciencias Humanidades

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	60	65	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																/				
6. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																/				
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																/				
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																/				
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.																/				
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el instrumento.																/				
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																/				
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.																/				
9. METODOLOGÍA.	La estrategia responde al propósito de la investigación.																/				
10. PERTINENCIA	El inventario es aplicable.																/				

ANEXO 6
INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del experto
Institución donde labora

Dr. Ada Calderón Alva
Universidad Andina Cayetano Heredia

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	60	65	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																✓				
6. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																✓				
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																✓				
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																✓				
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.																✓				
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el instrumento.																✓				
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																✓				
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.																	✓			
9. METODOLOGÍA.	La estrategia responde al propósito de la investigación.																	✓			
10. PERTINENCIA	El inventario es aplicable.																		✓		

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Si hay aplicabilidad

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85%

FECHA: *20 de Abril 2016*

FIRMA DEL EXPERTO:

DNI: *19846084*

Cel.

Ada Calderón Alva
ADA ADA CALDERÓN ALVA
DCE DMS

ANEXO 6

INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del experto
Institución donde labora

Mgtr. Karen Guissella Ulloa Trujillo
Especialista USEL 05 - UCH

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	60	65	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																✓				
6. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																✓				
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																✓				
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																	✓			
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos.																✓				
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el instrumento.																	✓			
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																✓				
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.																	✓			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.																✓				
10. PERTINENCIA	El inventario es aplicable.																	✓			

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Si hay aplicabilidad.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85%

FECHA: 20 de Abril 2016

FIRMA DEL EXPERTO:


Mg. Karen C. Ulloa Trujillo
CPE N° 140420306

DNI: 40420306

Cel.

Apéndice 4. Base de datos

	Hábitos alimenticios																									
	Variedad y calidad...					C. C. M. D. E . F.			Fijar . H.		Participación d. n.					Evitar las r. o s.										
	1	2	3	4		5	6	7		8	9		10	11	12	13		14	15	16	17	18			19	20
1	1	2	1	1	5	3	1	2	6	3	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	8	27	
2	3	3	1	3	10	1	2	3	6	3	1	4	2	2	2	3	9	3	3	3	2	3	3	1	18	47
3	3	3	3	2	11	1	2	3	6	3	2	5	2	3	2	2	9	2	3	3	2	2	3	2	17	48
4	2	2	1	3	8	1	2	1	4	3	1	4	2	1	2	2	7	2	1	2	2	1	2	2	12	35
5	2	3	3	2	10	1	1	1	3	3	2	5	3	3	2	1	9	2	2	3	3	3	2	2	17	44
6	1	2	2	3	8	1	1	2	4	3	3	6	2	2	3	2	9	2	1	2	2	2	3	3	15	42
7	2	3	1	3	9	2	1	3	6	3	3	6	1	2	3	1	7	3	1	3	3	1	3	2	16	44
8	2	2	3	2	9	1	1	2	4	3	3	6	2	2	2	1	7	1	2	2	2	1	3	1	12	38
9	2	2	3	3	10	3	1	2	6	3	3	6	2	2	1	2	7	2	2		2	2	2	3	13	42
10	3	2	2	1	8	2	1	1	4	3	1	4	1	2	1	2	6	1	1	2	3	1	1	1	10	32
11	1	2	2	3	8	2	1	1	4	3	2	5	2	2	2	1	7	2	1	2	3	1	3	3	15	39
12	1	2	2	3	8	1	1	2	4	3	2	5	3	3	3	1	10	2	2	3	3	1	2	2	15	42
13	2	3	2	3	10	1	1	2	4	2	3	5	2	2	2	2	8	2	3	3	2	2	3	3	18	45
14	3	3	1	2	9	2	1	1	4	3	3	6	3	1	2	2	8	1	3	3	3	1	3	3	17	44
15	1	3	3	3	10	2	1	1	4	3	1	4	1	2	2	3	8	1	1	2	2	1	3	2	12	38
16	2	2	2	3	9	1	1	1	3	3	2	5	2	1	2	1	6	1	2	2	2	1	3	2	13	36
17	2	2	3	1	8	2	1	2	5	3	3	6	2	2	2	3	9	2	2	3	2	3	3	3	18	46
18	2	2	2	2	8	3	1	2	6	2	1	3	2	2	2	1	7	2	2	2	2	1	2	2	13	37
19	2	3	3	3	11	3	1	2	6	2	3	5	2	2	2	1	7	2	2	2	2	2	3	3	16	45
20	3	2	2	2	9	1	1	2	4	3	2	5	2	2	2	1	7	1	1	2	2	1	2	2	11	36

21	3	2	3	2	10	1	1	2	4	3	2	5	2	3	3	2	10	2	2	3	2	1	2	2	14	43
22	2	1	3	2	8	1	1	3	5	2	3	5	2	1	2	2	7	1	1	2	2	2	1	2	11	36
23	3	2	3	2	10	2	1	2	5	3	2	5	2	2	2	1	7	1	2	1	3	3	2	2	14	41
24	2	3	2	3	10	3	1	1	5	2	3	5	2	2	3	3	10	2	3	2	3	2	3	3	18	48
25	3	2	3	3	11	3	3	2	8	2	2	4	3	3	1	1	8	2	2	2	3	1	3	2	15	46
26	1	2	3	2	8	3	1	1	5	3	1	4	2	3	3	2	10	1	1	3	2	1	3	2	13	40
27	2	2	2	2	8	1	1	2	4	3	2	5	1	2	3	3	9	1	2	2	2	2	2	3	14	40
28	2	3	2	3	10	3	1	1	5	2	2	4	1	2	2	1	6	2	3	1	2	2	3	1	14	39
29	3	2	2	3	10	1	1	3	5	3	3	6	3	2	2	2	9	1	3	2	2	3	3	2	16	46
30	2	3	2	2	9	2	1	2	5	2	1	3	2	2	2	2	8	2	2	1	2	2	2	2	13	38
31	1	2	3	2	8	3	1	2	6	3	3	6	2	2	3	3	10	1	1	1	3	1	1	1	9	39
32	2	2	1	3	8	3	1	2	6	3	3	6	3	2	2	2	9	2	1	2	3	1	3	2	14	43
33	1	2	3	3	9	2	1	2	5	3	3	6	2	2	2	2	8	1	2	1	2	2	3	3	14	42
34	2	3	3	2	10	3	2	3	8	3	2	5	3	2	2	2	9	2	2	1	2	3	2	2	14	46
35	2	3	2	2	9	2	3	3	8	3	2	5	2	2	3	2	9	2	2	2	3	2	3	1	15	46
36	2	1	1	2	6	1	1	2	4	1	1	2	1	2	1	2	6	3	1	2	1	2	1	1	11	29
37	2	3	3	3	11	2	1	3	6	2	2	4	2	3	2	2	9	1	2	1	2	2	3	2	13	43
38	2	3	3	3	11	2	1	3	6	3	2	5	3	2	2	2	9	2	1	1	2	1	3	3	13	44
39	2	2	2	2	8	3	1	2	6	2	2	4	1	2	1	2	6	1	2	2	2	2	1	2	12	36
40	3	2	3	3	11	1	1	2	4	3	2	5	1	2	2	2	7	2	3	3	3	3	2	2	18	45
41	2	2	1	1	6	2	1	2	5	3	1	4	2	3	1	2	8	1	1	2	3	1	2	2	12	35
42	2	2	3	2	9	2	1	2	5	2	2	4	2	3	2	2	9	2	3	2	2	2	3	2	16	43
43	2	2	3	3	10	1	1	1	3	3	3	6	2	2	2	2	8	1	2	2	1	2	2	2	12	39
44	2	1	2	2	7	3	1	2	6	1	1	2	2	1	1	1	5	2	2	3	2	1	2	3	15	35
45	2	2	1	1	6	1	3	2	6	1	3	4	3	3	1	3	10	2	3	3	2	3	2	2	17	43
46	3	3	3	3	12	2	1	2	5	3	1	4	1	1	1	1	4	2	1	3	2	1	1	1	11	36
47	2	3	2	2	9	2	1	2	5	3	1	4	2	2	3	2	9	2	1	2	2	3	3	2	15	42
48	3	3	2	3	11	3	1	2	6	3	1	4	1	3	3	2	9	2	1	1	1	1	3	1	10	40
49	2	2	3	2	9	1	1	3	5	3	3	6	2	2	2	2	8	2	3	1	3	3	2	3	17	45

50	2	2	2	2	8	3	1	3	7	3	2	5	2	1	2	2	7	1	1	2	2	1	3	2	12	39
51	2	2	1	3	8	1	1	1	3	3	1	4	2	3	2	2	9	2	1	2	2	1	2	3	13	37
52	2	3	1	2	8	1	1	3	5	3	1	4	3	2	3	3	11	2	1	3	2	3	3	3	17	45
53	2	2	2	2	8	2	1	1	4	2	1	3	1	2	2	1	6	2	3	2	2	2	3	2	16	37
54	2	3	1	2	8	2	1	2	5	3	1	4	2	2	3	2	9	1	2	1	2	1	2	3	12	38
55	1	2	2	2	7	3	1	1	5	2	2	4	2	2	2	1	7	1	2	2	2	1	2	2	12	35
56	2	3	3	2	10	1	1	1	3	3	3	6	2	2	1	1	6	1	2	2	3	1	2	2	13	38
57	2	2	3	3	10	1	2	3	6	3	3	6	3	2	3	2	10	1	2	1	3	2	2	2	13	45
58	3	2	2	3	10	1	1	2	4	3	3	6	2	2	1	3	8	3	2	2	1	2	3	2	15	43
59	3	2	3	3	11	2	1	3	6	3	3	6	1	3	2	2	8	3	2	3	3	1	3	2	17	48
60	2	3	2	2	9	1	1	3	5	3	2	5	2	3	2	1	8	1	3	3	2	3	2	3	17	44
61	2	3	2	3	10	2	1	2	5	3	2	5	2	3	2	2	9	1	2	3	2	3	3	2	16	45
62	3	3	2	2	10	3	1	2	6	3	2	5	2	1	2	1	6	1	1	3	2	2	2	2	13	40
63	2	3	2	2	9	2	2	2	6	3	3	6	2	3	2	2	9	1	1	3	2	2	3	3	15	45
64	3	3	2	3	11	1	1	3	5	3	2	5	2	3	2	3	10	2	2	2	3	2	1	1	13	44
65	2	2	2	3	9	1	1	1	3	3	2	5	2	3	2	1	8	2	2	3	2	1	2	3	15	40
66	2	2	2	2	8	2	2	2	6	3	1	4	2	2	2	2	8	1	2	3	3	2	3	1	15	41
67	2	2	2	2	8	2	1	2	5	3	1	4	2	2	2	2	8	1	2	2	3	1	1	3	13	38
68	3	2	3	2	10	1	1	3	5	3	3	6	2	3	2	1	8	3	2	3	1	2	3	2	16	45
69	1	2	3	3	9	3	2	3	8	3	2	5	2	2	3	1	8	1	1	3	2	3	2	3	15	45
70	1	2	3	1	7	2	1	3	6	3	1	4	2	1	2	2	7	3	1	3	3	1	3	3	17	41
71	2	3	2	2	9	2	1	2	5	3	2	5	1	2	3	2	8	1	3	2	3	2	3	2	16	43
72	2	2	3	2	9	3	1	2	6	2	1	3	3	2	1	1	7	1	1	1	1	3	3	3	13	38
73	2	2	3	3	10	3	1	2	6	3	2	5	2	2	2	1	7	1	1	2	2	1	2	2	11	39
74	2	2	2	2	8	1	1	2	4	3	1	4	2	3	2	1	8	3	2	3	2	1	3	2	16	40
75	2	2	2	2	8	2	1	2	5	3	2	5	2	2	2	1	7	1	1	2	2	2	2	2	12	37
76	2	2	3	3	10	2	1	1	4	3	1	4	1	2	2	1	6	1	1	2	2	2	3	2	13	37
77	2	2	2	2	8	1	1	3	5	2	3	5	1	2	2	1	6	2	1	3	2	1	3	3	15	39
78	2	2	3	2	9	2	1	2	5	3	2	5	3	3	2	1	9	2	1	2	1	1	3	3	13	41

79	2	3	3	3	11	1	1	3	5	3	2	5	1	3	1	1	6	2	2	1	3	2	3	2	15	42
80	2	2	3	3	10	1	1	3	5	3	2	5	1	3	3	1	8	1	2	3	2	3	2	3	16	44
81	2	2	3	2	9	3	1	3	7	2	1	3	2	2	2	1	7	2	2	3	2	1	3	1	14	40
82	2	2	3	2	9	1	1	3	5	3	3	6	2	2	2	2	8	1	1	1	2	2	2	2	11	39
83	1	3	2	2	8	3	1	2	6	3	3	6	1	2	2	1	6	1	1	2	2	2	1	1	10	36
84	3	2	2	3	10	1	1	2	4	2	2	4	1	1	2	2	6	1	2	1	3	1	3	2	13	37
85	1	3	3	3	10	3	1	3	7	2	3	5	2	2	3	1	8	1	1	3	2	1	3	2	13	43
86	3	2	2	3	10	2	1	2	5	2	1	3	2	3	1	1	7	2	1	3	2	1	2	2	13	38
87	1	2	2	3	8	2	1	1	4	3	1	4	2	2	2	1	7	3	1	3	3	3	3	3	19	42
88	2	3	1	2	8	2	1	2	5	2	2	4	1	2	2	1	6	2	3	3	2	1	2	3	16	39
89	1	3	3	2	9	3	1	3	7	2	2	4	3	3	3	1	10	1	1	3	2	1	3	2	13	43
90	2	2	3	3	10	2	1	2	5	3	1	4	2	2	2	2	8	2	1	1	2	2	3	3	14	41
91	1	3	2	3	9	2	1	1	4	3	1	4	2	2	2	2	8	1	3	2	2	1	2	2	13	38
92	1	2	2	3	8	2	1	2	5	2	1	3	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	2	3	10	31
93	1	1	2	1	5	2	1	1	4	2	2	4	1	1	2	1	5	2	2	2	2	2	3	1	14	32
94	3	2	2	3	10	3	1	2	6	2	2	4	2	1	2	1	6	1	1	2	2	1	2	2	11	37
95	3	2	2	2	9	2	2	3	7	3	1	4	3	1	2	1	7	1	1	1	3	1	2	2	11	38
96	2	2	1	2	7	3	1	2	6	2	2	4	1	1	1	2	5	1	3	2	3	2	2	2	15	37
97	3	2	2	3	10	3	1	2	6	3	1	4	3	2	2	1	8	1	1	1	2	2	2	2	11	39
98	1	3	1	2	7	2	1	1	4	2	3	5	3	1	3	1	8	3	3	3	1	2	3	3	18	42
99	3	2	3	1	9	2	1	2	5	2	1	3	2	2	2	2	8	1	2	3	1	2	3	3	15	40
100	2	3	2	2	9	2	1	2	5	3	3	6	2	3	2	2	9	1	2	2	3	3	2	2	15	44
101	1	2	3	2	8	1	1	2	4	2	3	5	2	2	1	1	6	2	3	3	2	2	3	3	18	41
102	1	2	3	2	8	2	1	2	5	3	2	5	2	3	1	2	8	3	2	3	2	2	2	3	17	43
103	1	2	3	2	8	2	1	1	4	3	2	5	2	2	2	1	7	1	2	1	2	2	1	3	12	36
104	2	3	2	1	8	3	2	1	6	3	1	4	1	2	2	2	7	2	2	1	2	1	1	2	11	36
105	2	2	3	2	9	3	1	2	6	2	2	4	2	3	2	2	9	2	2	1	3	1	3	2	14	42
106	1	2	3	1	7	2	2	2	6	3	1	4	1	2	2	1	6	3	2	3	3	2	3	2	18	41
107	2	3	1	2	8	3	1	1	5	2	1	3	2	1	2	1	6	1	1	2	3	3	2	2	14	36

108	2	2	3	2	9	3	1	2	6	3	3	6	1	1	2	1	5	1	1	1	2	1	3	2	11	37
109	2	3	3	3	11	3	2	1	6	3	1	4	2	2	2	3	9	1	2	1	2	1	2	2	11	41
110	1	2	2	1	6	2	1	1	4	1	2	3	1	2	1	2	6	2	1	2	1	1	2	2	11	30
111	1	2	3	3	9	3	1	1	5	3	1	4	1	1	2	1	5	2	1	1	1	1	1	2	9	32
112	1	3	1	1	6	2	1	1	4	2	3	5	3	1	3	1	8	3	1	3	2	1	2	3	15	38
113	1	2	3	2	8	1	1	2	4	2	1	3	2	2	2	1	7	1	1	1	3	1	2	2	11	33
114	1	2	2	3	8	2	1	1	4	1	1	2	2	1	3	1	7	1	1	2	2	1	2	2	11	32
115	3	2	2	3	10	1	1	2	4	3	2	5	2	2	2	1	7	3	2	3	2	1	2	3	16	42
116	2	3	2	3	10	3	1	2	6	2	1	3	2	3	2	1	8	2	1	2	3	1	2	1	12	39
117	2	3	3	2	10	1	1	2	4	3	1	4	1	2	3	2	8	3	3	3	3	2	3	3	20	46
118	2	2	2	3	9	2	1	2	5	3	1	4	1	1	2	1	5	2	1	2	2	1	2	1	11	34
119	2	3	2	2	9	2	1	3	6	2	2	4	1	3	2	2	8	1	2	1	2	2	3	2	13	40
120	2	2	2	3	9	2	1	2	5	2	2	4	3	3	2	1	9	1	2	2	3	2	3	3	16	43
121	2	2	2	2	8	1	2	1	4	2	2	4	1	2	1	2	6	2	1	1	1	1	3	1	10	32
122	1	3	2	3	9	2	1	1	4	3	1	4	2	3	1	1	7	2	3	2	3	3	3	3	19	43
123	2	2	3	3	10	1	1	2	4	3	2	5	1	3	2	2	8	3	2	3	2	2	3	2	17	44
124	2	2	2	2	8	2	1	2	5	2	2	4	1	2	3	1	7	2	2	3	2	1	2	2	14	38
125	2	2	2	3	9	2	1	2	5	2	2	4	3	3	2	1	9	1	2	2	3	2	3	3	16	43
126	2	3	2	2	9	2	1	1	4	3	2	5	1	2	2	2	7	1	2	3	3	1	2	3	15	40
127	2	3	3	3	11	1	1	2	4	3	2	5	3	3	2	2	10	2	2	1	2	3	3	2	15	45
128	1	2	1	3	7	1	1	1	3	3	1	4	1	2	2	1	6	2	2	2	2	1	2	2	13	33
129	2	2	3	3	10	3	3	2	8	2	1	3	2	3	2	2	9	2	2	3	1	2	2	2	14	44
130	2	2	1	3	8	1	1	3	5	3	3	6	3	2	3	2	10	2	3	1	2	2	3	2	15	44
131	2	2	2	2	8	1	1	2	4	3	2	5	2	2	2	2	8	1	2	2	2	1	2	3	13	38
132	2	3	1	2	8	1	1	2	4	2	2	4	1	3	2	1	7	2	2	3	3	1	2	3	16	39
133	3	2	3	1	9	3	1	3	7	3	2	5	2	2	1	1	6	1	1	1	2	1	1	3	10	37
134	2	3	2	3	10	1	1	2	4	3	1	4	3	3	2	1	9	1	1	2	2	1	3	3	13	40
135	2	2	1	3	8	3	3	2	8	2	1	3	2	3	3	2	10	2	1	2	1	2	2	2	12	41
136	2	2	2	3	9	2	1	2	5	2	2	4	2	2	2	1	7	2	2	1	2	2	3	3	15	40

Apéndice 5. Análisis estadístico de la prueba piloto

Base de datos de la prueba piloto

	Hábitos alimenticios																			
	Variedad y calidad...				C. C. M. D. E . F.			Fijar . H.		Participación d. n.				Evitar las r. o s.						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	3	3	1	3	1	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1
3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2
4	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
5	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2
6	1	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3
7	2	3	1	3	2	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	3	3	1	3	2
8	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1
9	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2		2	2	2	3
10	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1
11	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	3
12	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2
13	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3
14	3	3	1	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3
15	1	3	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	3	2

Resultado de la fiabilidad de la prueba piloto de hábitos alimenticios

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,891	20

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
VAR00001	38,4286	32,418	,235	,852
VAR00002	37,8571	31,363	,635	,828
VAR00003	38,4286	34,264	,039	,869
VAR00004	37,9286	31,148	,427	,736
VAR00005	38,8571	40,593	-,687	,807
VAR00006	39,1429	34,132	,203	,852
VAR00007	38,5714	31,648	,336	,844
VAR00008	37,4286	36,110	-,267	,865
VAR00009	38,3571	30,863	,379	,840
VAR00010	38,4286	31,341	,422	,837
VAR00011	38,3571	31,478	,444	,836
VAR00012	38,2857	31,297	,530	,831
VAR00013	38,6429	33,940	,101	,861
VAR00014	38,5714	30,725	,530	,829
VAR00015	38,5714	28,725	,606	,818
VAR00016	37,9286	28,841	,874	,805
VAR00017	38,0000	33,231	,232	,851
VAR00018	38,8571	30,593	,494	,831
VAR00019	37,8571	29,209	,675	,815
VAR00020	38,2857	33,912	,103	,861

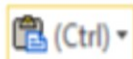
Apéndice 6. Documento de aprobación de la institución educativa

FORMULARIO ÚNICO DE TRAMITES (FUT)	
ITEM N° 0445-2013-ED DISTRIBUCIÓN GRATUITA	
I.- RESUMEN DE SU PEDIDO: SOLICITO SE ME PERMITA REALIZAR UNA ENCUESTA A LOS ALUMNOS DEL 6° DE PRIMARIA	
II.- DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE: DIRECTOR DE LA I.E.N. 146ª SU SANTIDAD JUAN PABLO II	
III.- DATOS DEL SOLICITANTE:	
Persona Natural	
Apellido Paterno: CURI	Apellido Materno: MESAICO
Nombre: VICTORIA	
Persona Jurídica:	
Razón Social: MZB1 LT16 - RINCONADA -	
Tipo de Documento:	
DNI: 80651538	RUC: C.E.
IV.- DIRECCIÓN:	
TIPO DE VIA:	Avenida: <input type="checkbox"/> Jrón: <input type="checkbox"/> Calle: <input type="checkbox"/> Paseo: <input checked="" type="checkbox"/> Carretera: <input type="checkbox"/> Prolongación: <input type="checkbox"/>
Nombre de la vía:	
N° de Inmueble:	Block: Interior: Piso: Mz: B1 Lote: 16 Km: Sector:
Tipo de Zona:	
Urbanización:	Pueblo Joven: <input type="checkbox"/> Unidad Vecinal: <input type="checkbox"/> Conjunto Habitacional: <input type="checkbox"/> Asentamiento Humano: <input checked="" type="checkbox"/>
Cooperativa:	Residencial: <input type="checkbox"/> Zona Industrial: <input type="checkbox"/> Centro Poblado: <input type="checkbox"/> Caserio: <input type="checkbox"/>
Asociación:	Grupo: <input type="checkbox"/> Fundo: <input type="checkbox"/> Otros (especificar): <input type="checkbox"/>
Nombre de zona:	RINCONADA VILLA SOL
Referencia:	
Departamento:	LIMA
Provincia:	LIMA
Distrito:	HUAROCHIRI
Autorizo se me notifique al siguiente correo electrónico: Tretano y (a) hotmail.com.	
Teléfonos: 3885612 955662983	
DECLARO que los datos presentados en el presente formulario los realizo con carácter de DECLARACIÓN JURADA	
V.- FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO:	
Siendo estudiante de la Universidad Cesar Vallejo C.A.M. Solicito a Usted me autorice para el ingreso a las aulas del 6° grado de primaria. Para realizar una encuesta. Ya que estoy realizando una investigación sobre los hábitos alimentarios que tienen los alumnos de la Institución. Se le agradece de antemano.	
VI.- DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:	
- Cuestionario a Evaluar	
Lima 20/04/2016	
LUGAR Y FECHA	
FIRMA DEL USUARIO	
Para consultas sobre su trámite ingrese a: www.minedu.gob.pe y haga clic en:	
o llame al 0155877	

Corrector de Estilo**CONSTANCIA DE CORRECCIÓN DE ESTILO**

Jefatura del Programa de Complementación Académica Magisterial
Universidad César Vallejo Lima Norte

Dejo constancia de haber realizado la revisión y corrección de estilo de la tesis denominada **Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la Institución Educativa n.º 146 "Su Santidad Juan Pablo II De La UGEL 05- San Juan de Lurigancho, 2016**, presentada por el/la autor(a) **Victoria Curi Mesaico** para optar la Licenciatura en Educación.



(Ctrl) ▾

En el proceso de corrección de la tesis, se consideró los siguientes criterios:

1. La ortografía
2. La coherencia y cohesión del texto
3. La norma internacional APA

Lima, 21 de mayo de 2016


Lic. DANIEL PACHAS VÉLEZ



Docente de Lenguaje y Literatura
DNI: 40473749

ENCUESTA A LOS ALUMNOS DE LA I.E 142 "SU SANTIDAD JUAN PABLO II"

6°A



6°B



6°C



6°D



6°E6°F